あおば

vol.23
2020.04
（公財）八戸市総合健診センター

幸せは健康から－健康情報誌「あおば」

健診センター職員を対象とした感染対策研修会を実施

令和2年2月27日（木）、青森県立中央病院の北澤淳一先生を講師として招き、当センター職員を対象とした感染対策に関する理解を深めるための研修会を実施しました。テーマを『症状がない感染からどうやって身を守る?～健診施設における感染対策～』とし、感染源から感染対策までの説明を分かりやすいスライドを交えた講演内容で、職員の感染防止に対する意識を高めました。

自分が感染しないためには手洗いが重要

- 石鹸、流水でしっかりと洗浄
  －しっかりと洗った後に、汚染された蛇口をつかんだら、元に戻る？
- アルコール消毒
  －流水洗浄後、しっかりと乾いた状態で、アルコール消毒を行うこと
- マスクの外し方に注意

来訪者を感染させないためにも手洗いが重要

咳（せき）エチケットは他人にうつさないための方策

3つの咳エチケット
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

①マスクを着用する（口・鼻を覆う）　②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う　③袖で口・鼻を覆う

公益財団法人
八戸市総合健診センター
〒031-0804　青森県八戸市青葉二丁目17-4
電話 0178(45)9131　FAX 0178(45)9172

目　次

健診センター職員を対象とした感染対策研修会を実施 … P 1
当センターPSA値の基準値が変更になりました … P 2
あなたの骨は大丈夫？ … P 3
日本人のためのがん予防法 … P 4

2020年4月～当センターPSA(前立腺特異抗原)値の基準値が変更になりました。

当センターの前立腺がん検診は血液中のPSA値を測定する検査です。PSA検査は３mLの血液で分かります。がんになる前の状態などの発見にも役立っており、早期発見につながります。

	異常なし	要経過観察	要精査
旧基準値	50～59歳　～2.999(mg/mL) 60歳以上　～2.999(mg/mL)	3.000～3.499 3.000～3.999	3.500以上 4.000以上
新基準値	3.500未満(mg/mL)	3.500～4.000未満	4.000以上

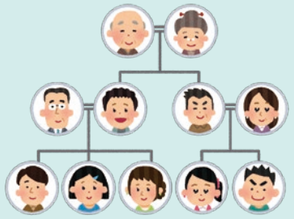
50歳になったら前立腺がん検診を受けましょう

近年、食生活の欧米化や高齢化社会に伴い、前立腺がんの罹患数が急増しています。　今後、男性がんのうち、第一番目の罹患数になると予測されています。

危険因子

年　齢

食生活の欧米化
(動物性脂肪・植物油などの過剰摂取)



家族歴

前立腺がんの症状

早期がん：無症状 ▶ 進行：前立腺肥大と同じような症状が出現 ▶ 転移がん：骨転移に伴い腰痛・四肢痛が出現

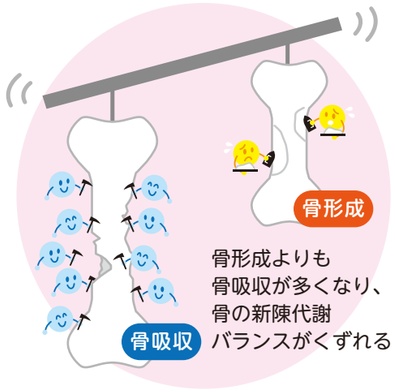
検査料金 一般：2,200円　その他、自治体により補助が出る地区があります。お問合せ下さい。

女性の皆さまへ　あなたの骨は大丈夫?

骨は20～30歳代でもっとも丈夫になりますが、その後は年齢とともに弱くなっていきます。
女性はもともと男性より骨が弱く、特に閉経後には女性ホルモン減少の影響で骨粗鬆症になりやすいと言われています。
食事でのカルシウム摂取不足、運動不足なども骨粗鬆症になりやすい要因です。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは

骨の中のカルシウム量が減少し、骨がスポンジのように粗くなり、骨折しやすくなる病気です。

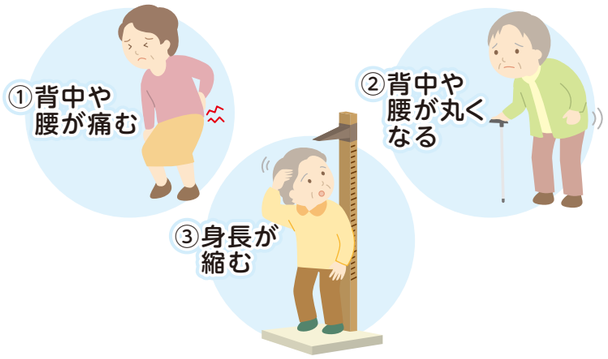


骨形成よりも骨吸収が多くなり、骨の新陳代謝バランスがくずれる

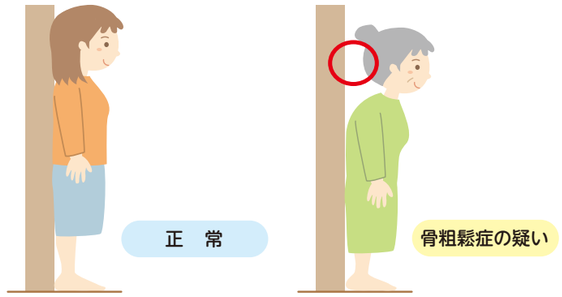
正常な背骨の縦断面

骨粗鬆症の背骨の縦断面

こんな症状はありませんか?

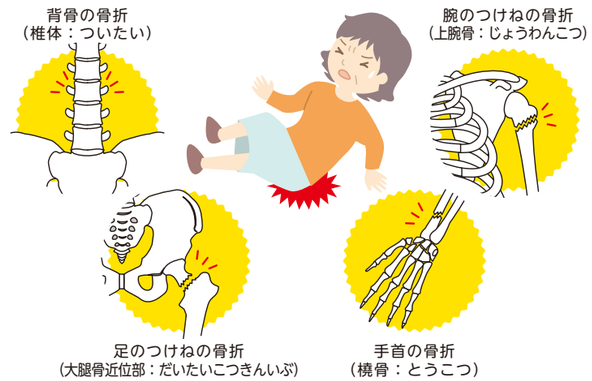


骨粗鬆症簡単チェック



壁に、かかと、お尻、背中を付けてまっすぐに立ちましょう。頭が壁につきますか？

こんな部位が骨折しやすくなります



骨粗鬆症が進行すると何気ないことで骨折したり、それをきっかけに「**要介護の状態**」になってしまうことがあります。

寝たきりになる前に！　健診で骨密度を測定してみませんか

検査はイスにすわり、計測部に右足(素足)をのせ測定します。短時間で検査できます。
＊料金等詳細は、お電話でお問い合わせください。

骨粗鬆症の治療はすぐに効果が現れるものではなく、長い時間がかかります。
予防に努めるのはもちろん、早期に発見して治療を始めることが大切です。
検査結果で要精密検査と言われた方は、医療機関を受診することをおすすめします。

日本人のためのがん予防法

『毎日食べる』『毎日すること』に偏りがないかどうか習慣を点検してみましょう

食事（4・5・6条）

一汁三菜でバランスのとれた食生活を送ろう！

※塩分は1日あたり
男性 7.5g 未満、
女性 6.5g 未満に！

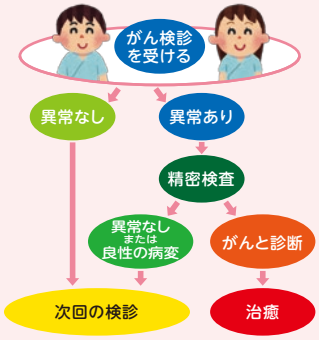
※野菜は1日に5皿、
果物は1皿を目安に！

※熱い飲み物は控える！

検診（10条）

多くのがんは早期発見により治癒可能！1年に1回は定期的に検診を受けよう！

がん検診 受診の流れ



検診は早期発見に有効で
前がん状態も発見できます！

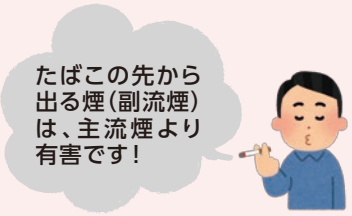
がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!

1 条　たばこは吸わない
2 条　他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3 条　お酒はほどほどに
4 条　バランスのとれた食生活を
5 条　塩辛い食品は控えめに
6 条　野菜や果物は豊富に
7 条　適度に運動
8 条　適切な体重維持
9 条　ウイルスや細菌の感染予防と治療
10 条　定期的ながん検診を
11 条　身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12 条　正しいがん情報でがんを知ることから

喫煙（1・2条）

肺がんは、予防できるがんです。肺がんの最大の原因である「たばこ」を吸わないことが最も効果的な予防法です。



運動（7条）

毎日の習慣に +10 の習慣を！今よりも10分多く体を動かしてみましょう！運動習慣がある人の方が、がんだけでなく心疾患や糖尿病のリスクも下がり、全体の死亡リスクも低くなります。

参考資料：公益財団法人がん研究振興財団

寄附者・団体一覧

- 一般社団法人八戸市アールアール厚生会
- 株式会社京谷電気
- 水晶米あおもり事業協同組合八戸支社
- 十和田おいらせ農業協同組合
- ハード工業有限会社
- 有限会社八戸地下開発興業
- ホクト化学工業株式会社
- 三浦建設工業株式会社
- エスティイー株式会社
- 株式会社Suvaica八戸グランドホテル
- 東北建機工業株式会社
- 株式会社なかやま
- 八戸セメント株式会社
- 株式会社八戸パークホテル
- 穂積建設工業株式会社
- 社会福祉法人やすらぎ会
- 川崎近海汽船株式会社
- 株式会社庄司興業所
- 東和警備株式会社
- 株式会社七洋
- 八戸タクシー株式会社
- 八戸リネンサプライ有限会社
- 株式会社丸重宇部商店

（50音順・前回掲載分除いた令和２年３月31日時点）

公益財団法人八戸市総合健診センターの活動に対し、ご寄附をいただき、心より御礼申し上げます。
当センターの「地域住民の健康保持増進に努め、健康で幸せな社会生活への貢献に資する」との目的実現のため、
健康診断サービス事業に有効に活用させていただきます。